

DOI: 10.12361/2705-0866-05-07-130903

成长型思维助力物理教师职业发展之路

崔 涛 李志强

北京市通州区大杜社中学, 中国·北京 101103

【摘要】成长型思维模式是一种以“智力可塑”为核心理念的系统思维模式。培养成长型思维模式是实现的一个重要元素。这种成长型思维模式与良好的心理特质相关。成长型思维促进教师专业发展, 并通过直面自己—提升知识—吸收内化—实践创新等一系列方法, 提升自己, 增加职业幸福感。

【关键词】成长型思维; 能力; 职业发展

Growth Oriented Thinking Assists the Career Development of Physics Teachers

Tao Cui, Zhiqiang Li

Dadushe Middle School in Tongzhou District, Beijing, China, 101103

[Abstract] The growth thinking mode is a Systems thinking mode with the core concept of "intelligence plasticity". Cultivating a growth oriented mindset is an important element of self actualization. This growth oriented thinking mode is related to good psychological traits. Growth oriented thinking promotes teachers' professional development, and through a series of methods such as facing oneself directly, enhancing knowledge, absorbing internalization, and practicing innovation, it enhances oneself and increases professional happiness.

[Keywords] Growth oriented thinking; Ability; Career Development

1 成长型思维内涵

成长型思维模式是一种以“智力可塑”为核心理念的系统思维模式, 最早是由斯坦福大学心理学教授卡罗尔·德韦克博士在她于2006年出版的专著《思维方式: 新的成功心理学》提出的一个信念体系。成长型思维是与生俱来的一种思维模式。就像人类的求知欲一样。人类刚出生时对外界的一切事物都感到新奇, 喜欢不断的探索未知勇于挑战。但是随着年龄的增长, 会慢慢失去这种思维模式。

固定型思维模式与成长型思维正相反, 它相信个体在出生时其才智和能力就有固定值, 倾向于回避挑战和失败, 从而剥夺自己过上富于体验与学习的生活, 属于消极防御型的思维模式。随着社会阅历的增长, 越来越多的人害怕失败害怕挑战。所以不愿意接受新鲜事物, 不想提升自己, 固步自封, 终其一生难有大的成就。

培养成长型思维模式是实现的一个重要元素。这种

成长型思维模式与良好的心理特质相关。

2 教师专业发展内涵

教师专业化发展具体内容包括教师专业角色、教师专业精神、教师专业智慧、教师专业发展、教师职业心理等内容。

教师专业发展具有多样性、自主性、持续性特征: 多样性, 是指教师除承载着为社会源源不断的输出人才之外, 还担负着专业领域内的科研工作, 教师工作的复杂性决定了教师专业发展的多样性;

自主性, 教师不断接受新鲜事物, 追求前沿知识, 拓展知识领域, 开阔视野, 以适应学习型社会终身学习的需要, 促使教师自主学习, 主动参与各种途径的学习、培训, 不断促进自身教师专业发展; 持续性, 教师专业发展不仅是一个持续不断的循序渐进的动态过程, 同时贯穿于教师的整个职业生涯。

3 成长型思维促进教师专业发展路径策略

2018年5月2日, 北京大学座谈会上强调: “教育兴则国家兴, 教育强则国家强。”要想教育出创新型的人才, 首先要培养出创新型的教师。成长型思维可以让教师更快速的成长为不怕困难, 勇于挑战自己的创新型人才。

心理学家皮亚杰(Jean Piaget)在研究中提出思维对环境有两种基本的适应方式: 一种是同化, 使用个体已有的认知去理解新的事物, 对新发生的事物的理解加以修改, 以符合原有的认知状态; 第二种是顺应, 即不改变新的事物, 而改变自身的认知模式, 适应新事物。第二种方式可以获得新生事物, 包括局部的、新的、不确定的知识能够不断涌入, 通过认知方式的再加工, 实现认知模式、实践能力等的升华。成长型思维促进教师专业发展, 提升自己, 增加职业幸福感。成长型思维模式的培养更像是在修心的过程。

主要为以下过程: 直面自己—提升知识—吸收内化—实践创新

3.1 直面自己—接受自己的不足

老师并不完美, 大学毕业后并不是说知识比学生强就够了。我们一定要保持谦虚的态度, 认识到自己的不足, 通过学习不断的完善自己。从各个方面打磨自己, 做到每天都进步一点点。正视自己需要极大的勇气。只有破而后立才能进步。

3.2 提升知识—拓宽眼界

随着教龄的增长, 我们会发现自己的知识和眼界都是远远不够的。从大学毕业后, 很长一段时间, 我感觉自己的知识都是在输出没有新知识的输入。这样使我的生活感到了枯燥无味。学习新的知识和技能成为我的渴望。随着社会的进步, 课堂也应该灵活多变, 应对不同的学生用各种各样的方法使学生得到不同的体验。生动有趣的语言能唤醒沉睡的心。平时应该注意观察生活中的那些演讲高手。学习他们讲授的方法和技巧。并不断的实践, 以便能够应用到课程中。有意识的读一些教育学, 心理学的书籍。通过他们, 掌握学生的心理动态, 从而更好的解决学生的心理问题。

3.3 吸收内化, 向优秀靠拢

学习了很多的理论知识。接下来我们就要将知识运用到实际, 比如运用教育学, 心理学的一些方法和学生谈心。因为只有知道了学生是如何想的。我们才能做好自己的工作。课堂教学是一个双向奔赴的事儿。不能老是一味的讲, 而不理会学生的感受。也不能让学生漫无目的的说。所以我经常和不同层次的学生聊天儿。掌握他们的心理变

化。而且不同时代的学生有不同时代的环境。也就造就了不同的心理, 所以课堂教学应该适应新环境、新时代、新背景而有所改变^[1]。

3.4 实践创新—成就自己

学高为师身正为范, 所以在学校的一言一行, 都应该高标准的要求自己。认真做好每一件事儿。我讲过很多的课, 有些是公开课, 有些是示范课。但这些课只是我上课的一小部分。我把每节常规课都当成公开课来准备。因为我坚信每节课都应该都是为了学生而准备的而不是为了给其他老师看而准备的。所以我力争上好每一节课。从准备实验器材到设计学生的任务。最后达到的学习效果……我都不遗余力的精心准备。争取课上不留遗憾。有时虽然不太满意, 但这也正是课堂教学的艺术魅力所在。通过反复的修改不断的完善自己的课程, 达到自己想要达成的目标。

4 例析: 一位初中物理教师如何运用成长型推进专业发展的

笔者是初中物理学科教师, 记得当年, 我第一次当老师后讲的第一节课。我精心的备课, 满怀信心地走上讲台。用自己认为比较浅显易懂的语言给学生上课。整堂课我都激情澎湃, 旁征博引, 妙语连珠, 当我满心欢喜的进行效果反馈时, 发现效果并不理想。我当时整个心态都不好了, 为什么学生没有听懂? 为什么学生的成绩这么差? 我到底哪里做错了? 这是我心中的疑问, 也是大多数新手老师遇到的问题。我们在大学里, 接受了很好的教育, 知识体系已经完备。从小到大也听过很多优秀的课程, 我们自认为可以很好的驾驭课堂, 但是, 现实与理想之间是有差距的。我们往往能够欣赏较高水平的课堂。但是这并不代表我们能上出好课。所以我们应该要正视自己的不完美, 才有提升的空间。

认识到自己的不足之后, 我就开始尝试给自己录像, 想通过观看录像提升自己。刚开始, 往往看了不到五分钟就看不下去了。当自己的身影出现在镜头里时, 显得那么不堪入目, 问题太多, 漏洞百出, 所以没有勇气看下去。后来通过一些活动不得不观看自己的录像, 慢慢的接受了自己。这应该是教师成长的必经之路。后来, 我把我上过的每一堂课都反复观看, 甚至逐字逐句的写出来, 反复修改, 塑造更好的自己^[2]。

我每隔一段时间就会觉得自己知识或能力的不足, 所以我经常参加了各种培训。每次培训都非常认真。因为我认为时间既然投入了, 就不要让他虚度。每次培训我都有不同的体验。从不同的老师身上学到了不同的方法。这让我

又有了新的知识的输入,我的内心是愉悦的。而且我分别从学员的角度和讲师的角度去听课,往往可以收获不同的听课体验。从学员的角度我能够知道每次培训我们的学习目的是什么?我们学它有什么用?我们应该将这些知识方法应用到什么样的情境之中?从讲师的角度我能够思考如何讲授可以提高学员或学生的注意力。

曾经我开展过各种不同的社团活动。让学生体验不同的精彩,从中收获成功的喜悦。学生其实是非常愿意参与其中的。因为学生认为每次完成一件任务都是值得高兴的事儿。在活动中不仅仅是学生能力提高了。教师的组织能力也有所提高。而且当学生全心全意参与其中的时候,他们的注意力精神力都非常的集中。特别适合课堂教学中的小组合作学习。身为物理老师,物理学科的特色就是以实验为基础。我们平时在课堂教学中就要加强实验操作技能的研究,让学生通过小组合作完成一些任务,如观看实验现象、收集实验数据、总结实验结果、进行试验评估等。所以我的课堂经常是在做中学,在情景中学,在项目中学,这都是我今后课堂教学的基础^[3]。

为了掌握学生心理,要经常和学生聊天。这需要有计划有步骤的进行开展,从他感兴趣的话题入手。通过这种方式拉近师生之间的距离。因为我深信“亲其师,才能信其道”。然后由内而发的关心学生,让他感受到温暖,最后共同解决学习或生活的问题。而且和他们聊天儿。还可以找出我上课时存在的不足或学生的困惑。这是通过备课无法得到的。

5 效果与反思

当我们有了成长型思维模式之后,我就想不断的完善自己,不满足于现状,想挑战更高层次的教学目标。身为一名物理学科的教师,不应该是仅熟练掌握本学科的知识与技能就够了,还应该不断学习新理论,新方法,来适应不同层次不同背景的学生。知己知彼才能百战百胜,只有这样我们才能在本学科有一席之地。

“无德育不教学”,良好的师生关系是优质教学的保障。所以我们经常要关心学生。这就要求我们提高自身的教育能力。“Happy”模式和积极语言“语商模型”的应用在教学中起到了很好的作用。

成长型思维是度过职业倦怠的利器,成功的道路上,我们要学会忍受孤独,学会克制自己。不无所事事,不得过且过。要抱着空杯的心理。在教师的职业生涯中,可能也会呈现一个螺旋式上升的过程,在我们教学几年之后,我们可能会有一种错觉,觉得自己一切都懂,看不上其他

人。这是因为我们的眼界狭窄,自己的认知水平达到了上限,不能够看到更高更远的地方。所以这个时候我们应当自我反思,寻求突破。或者找到更优质的资源,再次找到前进的方向。千万不能故步自封,觉得自己天下无敌了,就不思进取安于现状。我们的一生中可能会经历几次这样的心态。每一次自我的突破,都是一次质的飞跃。

教科研课题的研究,是提高教学创新能力的捷径。在我们教学过程中,我们往往会遇到一些比较棘手的问题。短期内无法解决。那么我们不妨把这些问题归纳一下。把它做成课题,进行一下长远的研究。这些问题在一届的学生身上可能无法解决。我们可以跨两年或三年进行追踪调查,为我们后续的教学做准备。比如在学困生的培养上。我们往往有些固有型思维的老师喜欢利用强硬的手段逼迫学生学习,往往效果还不错。也有些教师采用积极心理学的理论,也可以让学生学好。那么这两种方法,哪一种才好,他们的利弊又是什么?谁能更好的解决学困生的问题呢?这就需要进行课题研究。在研究的过程中,我们不仅解决了学生的问题,也找到了更好的教学方法,提高了教师的教学创新能力^[4]。

反思我工作的13年,我共带过了六届毕业班,400多名学生。每届的中考成绩都很优秀。考入重点高中的学生比比皆是。我相信这是因为这些年认真备课,学习新理念,不断改进课堂教学的结果。正如校长说的那句:“当保证不了结果的时候,我们就要保证过程”。其实过程就是对结果最好的保障。我们平时只有认真做好每一件小事。才能在大事来临时不会手足无措,做到游刃有余。

总之,成长型思维对于教师来说是一种修行的过程,在教师的职业生涯中,会面临各种各样的机遇和挑战,如何平稳的度过,才是我们应该解决的问题。成长型思维目的不在于解决教师专业发展过程中的所有问题,而是帮助教师更加积极面对变化与挑战,更善于利用科学的手段使职业生涯充满幸福。

参考文献:

- [1] 赵婧,保持思维弹性:成长型思维助力教师专业发展,西北成人教育学院学报2022.(7).
- [2] 白洁译, [英] 麦克·格尔森.如何在课堂中培养成长型思维 [M]. 北京:中国青年出版社, 2019.
- [3] 濮海慧,徐国庆.基于教学场的职业院校教师专业能力发展模型[J].教育理论与实践, 2017, (06).
- [4] 陈虹博士《教师积极语言在课堂中的运用》(天津教育出版社, 2014年3月第2版第1次印刷)第三章第三节"研究规划:积极语言如何培养学生六大美德"表24~29, P162~169.